

# 發瘋的好媳婦

文 / 沈裕智 花蓮慈濟醫院精神醫學部主任



瑜甄（化名）出嫁時，媽媽交代：「妳雖然要上班，但下班回到家，不要立刻鑽進自己的房間。看到婆婆在做什麼，要立刻接手，拿過來做。」

幾年來，瑜甄奉行不渝，回到家看到婆婆在廚房，她馬上進入廚房，接手煮飯菜的工作。有時，只是幫忙洗菜、遞碗碟，她也絕不會在婆婆歇手前先離開。假日她不貪睡，一定早起陪婆婆上市場，先觀察婆婆買的東西，看婆婆喜歡煮什麼食物，幫婆婆提菜籃。

更難得的是，春節時候，婆家最少席開三桌，雖然瑜甄還有四個妯娌，每年都是瑜甄下廚，從買菜到煮好上桌，瑜甄一手包辦，從未有半句怨言。

因人多，和老公搬出後，每隔三、五天她一定上市場，買好公婆喜歡吃的東西，分裝成一小袋一小袋，拿到公婆住的地方放在冰箱裡，讓公婆窩心不已。

這一天在菜市場裏，瑜甄突然覺得整個人都不對勁。強烈莫名的恐懼突然排山倒海的襲來，呼吸喘，心很慌，頭昏昏沉沉的，全身冒冷汗，提菜的手不停的發抖。感覺很不真實，很恐怖，好像是心臟病發！隔壁很熟的鄰居遠遠跟她打招呼，瑜甄卻覺得有種不真實且陌生的感覺。

一轉眼，看著雞肉攤的老闆和伙計在竊竊私語，好像在談論她。想靠過去聽個仔細，可是他們隱約透露出的鄙視眼神使瑜甄望之卻步。路上買菜的太太們，好像能看透她心事一樣，似乎也三五成群的對她

品頭論足。今天市場裡的機車好像特別多，而且都不讓她，幾乎都快撞倒她了。這時，陣陣冷汗已經濕透了衣衫。

情況越來越不對勁，瑜甄提著菜拔腿就往家裡跑。到了家門口，只覺得脖子像被人掐住一樣，快要窒息，忍不住大叫一聲。先生被她失常的樣子給嚇住了，問瑜甄要不要去趟醫院。但瑜甄想到今天還要給公婆送菜，拒絕了先生。很奇怪的，這些不舒服的感覺在吃過午飯後就自動好了。下午給公婆送菜，晚上一起吃飯、看電視。早上的事就像夢魘一樣，從未發生過。

那天以後，只要上市場買菜，這些不舒服的情況就會出現。有時不用出門在家裡打掃，也會出現這些精神症狀。為了這個問題，瑜甄整天精神緊繃，心神不寧。一兩個禮拜過去，瑜甄不敢出門去買菜了。婆婆和先生很擔心瑜甄，帶她給心臟科醫師仔細檢查，檢查結果一切正常。也帶她給神明收驚，可惜均不見效。最後，只好很不情願的帶來精神科看門診。

來到診間前，瑜甄在家裡打掃時剛發作完。仔細問完瑜甄的病況後，決定來作一次血糖的檢查，檢查結果發現血糖數值竟然只有每分升四十五毫克(45mg/dl)，而正常人空腹血糖值約每分升七十至一百一十毫克(70-100mg/dl)。一切真相大白，這是因為低血糖所引發的精神症狀。

原來瑜甄最近覺得自己變胖了，許多漂亮的衣服都不合身，決定好好來減肥一下。開始規定自己以後不吃早餐，而且要持之以恆。減肥太激烈，才引起這些日子來不必要的恐慌！婆婆和先生很擔心，問我要怎麼治療，要吃哪一種精神病藥物？

「請好好吃早餐！」我說。👤

## ➤ 為何低血糖使人「精神失常」？

血糖是腦細胞能量的主要來源。發生低血糖時，人體組織可利用脂肪酸作為能量補充。但腦組織只能利用葡萄糖，不能利用脂肪酸，因此腦組織對低血糖十分敏感。若早期低血糖症狀未能及時控制，就會使腦組織缺氧。缺氧會造成神經系統的損害，嚴重時會出現腦功能失調，在臨床上則表現精神失常。營養不良造成的精神症狀，不像一些常見的精神疾病需長期服藥。只要及早調整飲食，營養攝取正常，症狀都會不藥而癒。